

TECHNICAL INSTRUCTIONS FOR TAKING MEASUREMENTS

Measurements should be taken by an adult. Individuals being measured should remove bulky items such as wallets/cell phone from their pockets. They should NOT stand at the "ATTENTION" position. All measurements should be taken close but **not too tight**.

Important: The Height, Chest and Waist measurements must be taken in **inches** and the foot measurements (length and width) must be taken in **millimeters**.

HEIGHT:

1. Remove shoes.
2. Stand straight with heels together, with your back up against a wall. Make sure your head is touching the wall.
3. Take a flat and rigid tool (e.g: a wooden ruler) and place it flat on the head up against the wall. Make sure the tool is at a 90° angle with the wall, and make a mark on the wall with a pencil.
4. Measure in a straight line from the floor to the mark on the wall (Figure 11).

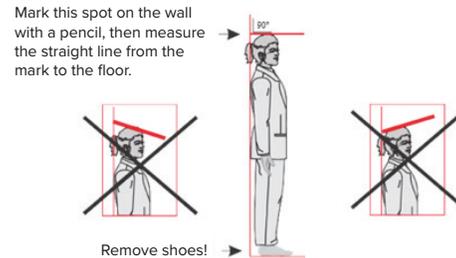


FIGURE 11

CHEST CIRCUMFERENCE:

Lift the arms, place tape around the chest at the largest part with tape parallel to the floor, place arms down to the sides and take the measurement (Figures 1A & 1B).

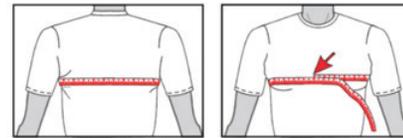


FIGURE 1A

FIGURE 1B

WAIST CIRCUMFERENCE:

1. This measurement is taken directly against the skin, but you must wear slacks while taking it in order to determine your belt line (**Do not use low rise slacks**).
2. Wrap the tape around the waist at the belt line, inserting it between the slacks and skin (Figures 2B & 2C). The tape should be snug against the skin, but not tight.
3. The correct measurement is the number that lines up with the edge of the tape.

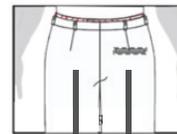


FIGURE 2B

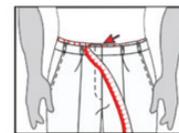
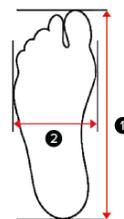


FIGURE 2C

FOOT MEASUREMENT:

Take a blank sheet of paper and a ruler. While standing wearing regular socks, place one foot flat on the paper.

1. Foot length: Using the ruler, draw a line at the level of the heel and another at the level of the longest toe. Measure the exact distance between the two lines in millimeters.
2. Foot Width: With the ruler, mark the widest point of the foot on both sides. Measure the exact distance between the two lines in millimeters.
3. Repeat both measurements with the other foot, as the two feet are often not exactly the same length.
4. Use the longer of the two foot lengths measured and the wider of the two widths measured.



INSTRUCTIONS TECHNIQUES POUR LA PRISE DE MESURES

Les mesures doivent être prises par un adulte. Les personnes qui font prendre leurs mesures doivent retirer de leurs poches les objets encombrants tel qu'un portefeuille/téléphone cellulaire. Elles ne doivent PAS se tenir au « GARDE-À-VOUS ». Toutes les mesures doivent être prises de près, sans être **trop serrées**.

Important : les mesures de grandeur, poitrine et tour de taille doivent être prises en **pouces** et les mesures de pied (longueur et largeur) doivent être prises en **millimètres**.

GRANDEUR :

1. Enlevez vos chaussures.
2. Tenez-vous debout avec les talons collés ensemble, le dos contre un mur. Assurez-vous que votre tête touche bien au mur.
3. Prenez un outil plat et rigide (ex: une règle de bois) et placez-le à plat sur la tête et contre le mur. Assurez-vous que l'outil ait un angle de 90° avec le mur et faites une marque sur le mur avec un crayon.
4. Mesurez en ligne droite du plancher à la marque sur le mur (Figure 11).

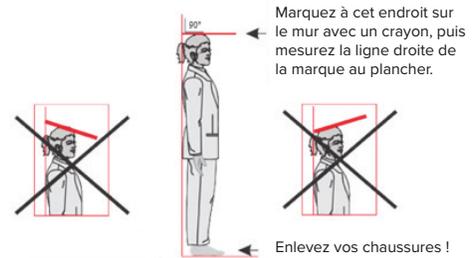
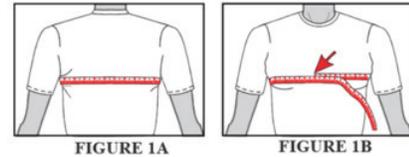


FIGURE 11

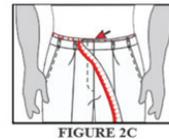
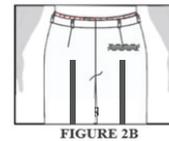
TOUR DE POITRINE :

Levez les bras, placez le ruban autour de la poitrine à l'endroit le plus large, le ruban parallèle au sol. Baissez les bras et prenez la mesure (Figures 1A et 1B).



TOUR DE TAILLE :

1. Cette mensuration est prise directement sur la peau, mais vous devez porter un pantalon afin de déterminer où vous portez votre ceinture (**Ne pas utiliser un pantalon taille basse**).
2. Entourez le ruban à mesurer autour de votre taille à la hauteur de la ceinture. Insérez-le entre le pantalon et la peau (Figures 2B et 2C). Le ruban à mesurer ne devrait pas serrer le corps.
3. La mensuration correcte est le chiffre qui est aligné avec le bout du ruban.



MESURE DU PIED :

Prenez une feuille de papier vierge et une règle. En vous tenant debout et en portant des chaussettes normales, posez un pied à plat sur la feuille.

1. Longueur du pied : À l'aide de la règle, tracez une ligne au niveau du talon et une autre au niveau de l'orteil le plus long. Mesurez la distance exacte entre les deux lignes en millimètres.
2. Largeur du pied : Avec la règle, marquez le point le plus large du pied des deux côtés. Mesurez la distance exacte entre les deux lignes en millimètres.
3. Répétez l'opération avec l'autre pied, car il est fréquent que les deux pieds ne soient pas exactement de même longueur.
4. Conservez la mesure du pied la plus grande des deux longueurs de pieds mesurées et la plus large des deux largeurs mesurées.

